

Zůstat sám sebou



AKTIVNĚ NASLOUCHAT

„Být svůj“ – to je asi nejtěžší životní úloha, je to výzva každého z nás: Jak pomoci náctiletým, aby se vydali cestou nalézání sebe sama?

V pedagogických kruzích se postupně dostává do popředí pojem doprovázení na cestě životem. Co to vlastně znamená? Jak na to? Naslouchejme jim, věnujme jim soustředěnou pozornost! To je nejvíc, co můžeme pro ně udělat, aby našli sami sebe.

Děti, kterým se nedostalo dostatečné podpory při rozvoji jejich zájmů, které neměly to štěstí, aby se dostaly do okruhu silných a kladných výchovných vlivů, nedisponují ani v dospělosti dostatečně silnou motivací k vytvoření zralých životních postojů.

Příklad možné struktury aktivity:

OSOBNÍ MYŠLENKOVÁ MAPA

Čas: 70 minut Počet účastníků: individuální aktivita

Pomůcky: Vytvoření nerušeného prostoru pro každého účastníka

Účastníci se během aktivity seznámí s metodou myšlenkové mapy, jako vhodným prostředkem k vyjádření reflexe určitého tématu.

Tímto tématem mohou např. být mezilidské vztahy.

Nejprve se doprostřed velkého archu papíru napíše co nejstručnější definice úkolu, tématu nebo problému a od tohoto středu se potom kreslí paprsky, znázorňující dílčí problémy, související myšlenky nebo jednotlivé prvky definice.

V případě osobní myšlenkové mapy stojí ve středu jméno člověka (vás nebo některého z členů skupiny) a paprsky představují různé aspekty osobnosti, například: životní sen, čím se chce stát, co umí, čeho se bojí, kam patří atd.

Metoda myšlenkové mapy zaměřené na osobu může být užitečným nástrojem pro mladé lidi k poznání sebe samých a k sebereflexi; je vhodná také pro plánování a rozpoznávání zdrojů, které jsou k dispozici.

Zůstat sám sebou

Čím více času strávíme se svými přáteli, tím více se na nás automaticky přenesou nejen jejich životní postoje, názory a způsoby chování, ale také jejich duševní stav (radost i uvolnění). Jak na nás působí naši přátelé?

Čím jsou děti starší, tím delší musí být chvíle soustředěného zájmu, neboť potřebují delší čas na „rozehřátí“, aby se nažhavily a spadl jejich – s věkem rostoucí – obranný val, který jim brání, aby svobodně sdělovaly své myšlenky, zvláště ty, které je trápí.

Pro dospívající může být obtížnější kontrolovat impulzivní nebo riskantní chování. Výzkumy této problematiky ukázaly rizikovější chování mladistvých, pokud jsou se svými vrstevníky.

Vaše vlastní nápady k tématu:

